

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN LEMAK, ASUPAN SERAT DAN STATUS  
GIZI TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI REMAJA KELAS X DAN XI DI  
SMA MUHAMMADIYAH 1 SURAKARTA**



Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Ijazah S1 Ilmu Gizi

Disusun Oleh :

**NABILA**  
**J 310 110 051**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI S1  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2015**

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN LEMAK, ASUPAN SERAT DAN  
STATUS GIZI TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI REMAJA  
KELAS X DAN XI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 SURAKARTA**



Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Ijazah S1

Ilmu Gizi

Disusun Oleh:

NABILA

J310110051

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI JENJANG S1  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2015**

## ABSTRAK

NABILA. J310110051

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN LEMAK, ASUPAN SERAT DAN STATUS GIZI TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI REMAJA KELAS X DAN XI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 SURAKARTA.

**Pendahuluan :** Menstruasi terjadi biasanya pada usia antara 10-16 tahun, rata-ratanya 12 tahun. Siklus menstruasi yang tidak teratur masih normal jika terjadi selama dua tahun pertama setelah datangnya menstruasi. Asupan zat gizi dan status gizi berhubungan dengan perubahan kadar hormon steroid yang merupakan faktor dalam proses pengaturan siklus menstruasi.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan lemak, asupan serat dan status gizi terhadap siklus menstruasi remaja kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.

**Metode Penelitian :** Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasional dengan pendekatan *crossectional*. Sampel yang digunakan adalah siswi kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta yang telah mengalami menstrasui. Pengambilan sampel dengan cara *proporsional random sampling*. Siklus menstruasi diperoleh dengan cara pengisian kuesioner sedangkan asupan serat dan lemak menggunakan metode *food frequency semi quantitative (ffq)*.

**Hasil :** Penelitian ini menunjukkan bahwa separuh lebih subjek penelitian mengalami siklus menstruasi tidak teratur memiliki asupan lemak kategori lebih yaitu 59,3% dengan  $p=0,710$ . Separuh lebih subjek penelitian mengalami siklus menstruasi teratur memiliki asupan serat kategori baik yaitu 60% dengan  $p=0,326$ . Dan separuh lebih subjek penelitian yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur memiliki status gizi lebih yaitu 88,2% dengan  $p=0,03$ .

**Kesimpulan :** Tidak ada hubungan asupan lemak dan asupan serat dengan siklus menstruasi di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta. Ada hubungan status gizi dengan siklus menstruasi di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.

**Kata kunci :** Asupan Lemak, Asupan Serat, Status Gizi, Siklus Menstruasi.  
**Kepustakaan :** 51:1991-2013

## ABSTRACT

NABILA. J310110051

CORELATION BETWEEN FAT INTAKE, FIBER INTAKE AND NUTRITION STATUS FOR MENSTRUATION CYCLE FOR TEENAGERS CLASS X AND XI AT SMA MUHAMMADIYAH 1 SURAKARTA.

**Introduction:** Menstruation happen between 6-10 years old, usually 12 years old. Menstruation cycle that irregular was normally when it is happen during the first twenty years before the first menstruation. Fat intake and nutrition status corelation with changes in hormone steroid value that factor in the process of setting menstruation cycle.

**Objective:** The purpose of this research is to know corelation between fat intake, fiber intake and nutrition status for menstruation cycle for teenagers class X and XI at SMA MUHAMMADIYAH 1 SURAKARTA.

**Research method:** This research used observational with crossectional approach. Sample used was a student class X and XI at SMA MUHAMMADIYAH 1 SURAKARTA that has menstruation. Taking sample with proportional random sampling. Menstruation cycle can obtain with questioners while fiber intake and fat used food frequency semi quantitative (ffq) method.

**Results:** This research showed that more than half of the study subjects with irregular menstrual cycles have fat intake more categories, which is 59.3 %, with  $p = 0.710$ . More than half of the study subjects with regular menstrual cycles have good fiber intake category, which is 60 %, with  $p = 0.326$ . And More than half of the study subjects with irregular menstrual cycles have more nutrition status, which is 88.2 %, with  $p = 0.03$ .

**Conclusion:** No corelation fat intake and fiber intake with menstruation cycle at SMA Muhammadiyah 1 Surakarta. Any corelation nutrition status with menstruation cycle at SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.

**Keywords** : Fat intake, Fiber intake, Nutrition status, Menstruation cycle.

**Bibliography** : 51:1991-2013

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Antara Asupan Lemak, Asupan Serat dan Status Gizi Terhadap Siklus Menstruasi Remaja Kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.

Nama Mahasiswa : Nabila  
Nomor Induk Mahasiswa : J310110051

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 9 April 2015 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji.

Surakarta, 14 April 2015

Menyetujui

Pembimbing I

(Fitriana Mustikaningrum, S.Gz, M.Sc)

NIK: 2001465

Pembimbing II

(Rully Sudaryanto, S.SiT)

NIP:197309112006041003

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D

NIK/NIDN : 744/06-2312-7301



## PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Penelitian : Hubungan Antara Asupan Lemak, Asupan Serat dan Status Gizi Terhadap Siklus Menstruasi Remaja Kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta..

Nama Mahasiswa : Nabila

Nomor Induk Mahasiswa : J310110051

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan pada tanggal 9 April 2015 dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diterima.

Surakarta, 14 April 2015

Penguji I : Fitriana Mustikaningrum, S.Gz, M.Sc (  )  
Penguji II : Eni Purwani, SSi., M.Si (  )  
Penguji III : Endang Nur W., SST., M.Si. M.ed (  )

Mengetahui,

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan



Dr. Suwaji, M.Kes

NIP/NIDN: 19531123 198303 1002/00-2311-5301

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan daftar pustaka.

Surakarta, April 2015



NABILA

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama : Nabila

Tempat/Tanggal lahir : Pekalongan, 28 Agustus 1992

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Jl. Ra Kartini Keputran Gg. 10 No.4 Pekalongan

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus SDI Ma'Had 1 Pekalongan 2004  
2. Lulus SMPN 2 Pekalongan 2007  
3. Lulus SMAN 1 Pekalongan 2010  
4. Prodi Ilmu Gizi Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan  
UMS angkatan 2011



## PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil‘alamin.. Akhirnya sampai juga di titik ini. Dengan Bismillah aku memulainya, dan dengan Alhamdulillah aku mengakhirinya. Dalam dunia yang konon semu, tidak ada yang abadi termasuk dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhirnya Skripsi ini selesai juga dengan segala perjuangan yang ada. Halaman ini memang khusus buat mereka yg selama ini mendukung, menyemangati, membantu printilan-printilan skripsi yg belum aku pikirkan sebelumnya. Tanpa mereka, Karya Skripsi ini gak ada apa-apanya. Sepercik keberhasilan yg Engkau hadiahkan padaku ya Rabb.

- ♥ Yang pertama, yang ESA, yang tak tergantikan maha kuasa-Nya, Allah SWT. Terima Kasih Ya Allah, telah memberi hamba kesehatan dan ridho-Nya untuk menyelesaikan kuliah dengan ditutup skripsi ini. Engkau Maha Pengasih dan Penyayang terhadap hambamu yang khilaf ini. Nabi Muhammad, sholawat dan salamku untukmu tak lupa ku hantarkan.
- ♥ Orangtuaku tercinta Mamahku (Hindun) malaikat tanpa sayapku, bidadari surgaku, pintudunia&surga serta keberhasilanku terimakasih untuk DOA yang tak pernah henti untukku mah. Tanpa mamah aku bukan siapa-siapa. Abahku (Fahmi) terimakasih untuk doa dan kerja kerasnya demi kelancaran kuliah anaknya ini☺. Nenekku Alm.Ibu Nur Said yg tepat zohari setelah aku sidang telah tiada terimakasih atas doanya selama ini bu, kedua adikku Hasna dan Shavira, Ameh Fery, Ameh Nip, Om Nugroho dan semua keluarga besarku atas doa, dukungan dan semangatnya. Teman terbaikku dalam berbagai hal Mas Eka Mufti yg tak pernah lelah menyemangatiku untuk cepat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih semuanya atas segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selebar kertas yang bertuliskan kata cinta & persembahan.
- ♥ Ibu Fika dan Pak Rully selaku dosen pembimbing terimakasih telah dibantu selama ini, dinasehati, saya tidak akan lupa atas bantuan dan kesabarannya.
- ♥ Teman-teman Gizi khususnya Ninda, Reza, Ririn, Yoshima, Lusi, Novi, Anis, Nadia, Febrina, Desinta dan semua keluarga Gizi B 2011 serta teman-teman seperjuangan Gizi 2011 yg tidak bisa saya sebutkan satu-satu terimakasih atas dukungan dan semangatnya.
- ♥ Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut membantu terselesaikanya Skripsi ini.

Semoga sebuah karya mungil ini menjadi amal shaleh bagiku dan menjadi kebanggaan bagi keluargaku tercinta ☺ *"your dreams today, can be your future tomorrow"*

## **MOTTO**

*“Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada keringanan. Karena itu bila kau sudah selesai (mengerjakan yang lain). Dan berharaplah kepada Tuhanmu. (Q.S Al Insyirah : 6-8)”*

*“Jadilah seperti karang di lautan yang selalu kuat meskipun terus dihantam ombak dan lakukanlah hal yang bermanfaat untuk diri sendiri dan juga untuk orang lain, karena hidup tidak abadi”*

***“Bersabar, Berusaha, dan Bersyukur***

*#Bersabar dalam berusaha*

*#Berusaha dengan tekun dan pantang menyerah*

*#dan Bersyukur atas apa yang telah diperoleh”*

*“Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalatmu sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (Al-Baqarah: 153)”*

*“Allah meninggikan derajat orang-orang yang beriman dan orang-orang yang memiliki ilmu pengetahuan diantara kamu beberapa derajat”*

*“Tidak ada masalah yang tidak bisa diselesaikan selama ada komitmen bersama untuk menyelesaikannya”*

## KATA PENGANTAR

***Assalaamu'alaikum Wr.Wb***

Puji syukur kehadiran Allah S.W.T yang telah memberikan rahmat, hidayah dan Inayah-Nya yang tidak pernah bisa dihitung, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Asupan Lemak, Asupan Serat Dan Status Gizi Terhadap Siklus Menstruasi Remaja Kelas X Dan Xi Di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta”** dengan baik tanpa halangan yang berarti.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi tugas akhir Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dalam penulisan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan serta saran dari berbagai pihak, maka dari itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Suwaji, M.Kes, selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty A., M.Kes, Ph.D, selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Fitriana Mustikaningrum S.Gz, M.Sc, selaku pembimbing pertama yang telah meluangkan waktunya memberikan banyak bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
4. Bapak Rully Sudaryanto, S.SiT, selaku pembimbing kedua yang telah meluangkan waktunya memberikan banyak bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
5. Bapak Dr. H. Tri Kuat, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Surakarta yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta.
6. Guru dan siswi SMA Muhammadiyah 1 Surakarta yang senantiasa membantu dalam penelitian sehingga dapat berjalan dengan lancar.

7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
8. Kepada orang-orang yang sangat saya cintai kedua orang tua saya Mamah dan Abah, kedua adik saya Hasna dan Shavira, teman dekat sekaligus sahabat terbaik saya Eka Mufti, dan seluruh keluarga besar yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih karena selalu memberikan dukungan motivasi dan doanya kepada saya, *insyaallah* satu step dalam perjalanan hidup saya akan terlewati dan semoga saya selalu bisa membanggakan kalian.
9. Teman-teman yang saya sayangi, teman-teman Progam Studi Ilmu Gizi S1 2011, Ninda, Reza, Gizi B dan semua yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu, terimakasih sudah menjadi teman yang baik selama ini. Teman-teman kos Ardelia, Depi, Mbak Clara, Mbak Nining terimakasih atas dukungannya.
10. Pihak lain yang turut membantu kelancaran penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis seutkan satu persatu.

Semoga amal baik yang telah diberikan senantiasa mendapatkan ridho Allah SWT. Demikian pula penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

***Wassalaamu'alaikum Wr.Wb***

Surakarta, April 2015

Nabila

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
HALAMAN PERNYATAAN .....	vi
RIWAYAT HIDUP .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
MOTTO .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Teori .....	7

1. Remaja .....	7
2. Gizi Remaja .....	9
3. Menstruasi .....	11
4. Siklus Menstruasi .....	11
5. Status Gizi.....	16
6. Asupan Lemak .....	21
7. Asupan Serat .....	22
8. Internalisasi Nilai-nilai Keislaman .....	23
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep .....	27
D. Hipotesis.....	27

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian .....	28
B. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	28
1. Waktu Penelitian .....	28
2. Lokasi Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel .....	28
1. Populasi .....	28
2. Sampel.....	29
D. Variabel Penelitian .....	32
E. Definisi Operasional.....	33
F. Pengumpulan Data .....	34
1. Jenis Data .....	34
2. Cara Pengumpulan Data .....	34
G. Langkah-Langkah Penelitian.....	35



1. Alat Penelitian .....	35
2. Instrumen Penelitian .....	35
3. Jalannya Penelitian .....	36
H. Pengolahan Data .....	36
1. Editing.....	36
2. Coding.....	37
3. Entry Data.....	38
4. Tabulating.....	38
I. Analisis Data.....	38
1. Analisis Univariat.....	38
2. Analisis Bivariat.....	39
3. Uji Statistik .....	39

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	40
B. Karakteristik Responden .....	40
1. Kelas Responden.....	40
2. Usia Responden.....	41
C. Hasil Penelitian	
1. Analisis Univariat.....	42
a. Distribusi Responden berdasarkan Siklus Menstruasi .....	42
b. Distribusi Responden berdasarkan Asupan Lemak .....	42
c. Distribusi Responden berdasarkan Asupan Serat .....	43
d. Distribusi Responden berdasarkan Status Gizi.....	44
2. Analisis Bivariat.....	44
a. Hubungan Asupan Lemak dengan Siklus Menstruasi.....	44

b. Hubungan Asupan Serat dengan Siklus Menstruasi .....	47
c. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi .....	49

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	52
B. Saran .....	53

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

1. Kategori IMT/U usia 5-18 tahun .....	18
2. Tingkat Asupan Lemak.....	22
3. Tingkat Asupan Serat .....	23
4. Waktu Penelitian .....	28
5. Perhitungan Jumlah Sampel Tiap Kelas .....	31
6. Definisi Operasional.....	33
7. Kode Status Gizi.....	37
8. Kode Siklus Menstruasi.....	37
9. Kode Asupan Lemak.....	37
10. Kode Asupan Serat.....	38
11. Jumlah Responden berdasarkan Kelas.....	41
12. Jumlah Responden berdasarkan Usia .....	41
13. Jumlah Responden berdasarkan Siklus Menstruasi .....	42
14. Jumlah Responden berdasarkan Asupan Lemak .....	43
15. Jumlah Responden berdasarkan Asupan Serat .....	43
16. Jumlah Responden berdasarkan Status Gizi .....	44
17. Distribusi Siklus Menstruasi berdasarkan Asupan Lemak .....	45
18. Distribusi Siklus Menstruasi berdasarkan Asupan Serat .....	47
19. Distribusi Siklus Menstruasi berdasarkan Status Gizi.....	49

## DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Teori.....	26
2. Kerangka Konsep .....	27

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden
2. Formulir Kuesioner Menstruasi
3. Formulir Kuesioner Pengukuran Antropometri
4. Formulir Kuesioner Frekuensi Tingkat Konsumsi Makanan (*FFQ*)
5. Kalender Siklus Menstrusi
6. Master Data
7. Karakteristik Responden
8. Analisis Univariat
9. Analisis Bivariat
10. Uji Statistik ChiSquare
11. Dokumentasi
12. Surat Perijinan